

Prevenire disturbi importanti all'organo visivo è possibile, con controlli regolari

Sono circa 340 milioni le persone in tutto il mondo che soffrono di un problema alla vista: di questi, almeno 67 milioni hanno il glaucoma, una malattia che se trascurata può avere conseguenze serie. Per fortuna intervenire si può, ma l'importante è farlo il prima possibile. Una prevenzione mirata, basata su visite di controllo frequenti, può fare la differenza. Proprio per far capire quanto sia utile agire per tempo e a tutto campo, l'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-Iapb Italia onlus ha promosso, insieme all'Organizzazione mondiale della sanità, la giornata mondiale della vista 2008, che è stata celebrata il 9 ottobre. Sono previste altre iniziative anche per l'11 e il 12.

proteggli occhi dal glaucoma

Un problema da non sottovalutare

Sono moltissime le persone che in tutto il mondo soffrono di un handicap visivo, se non addirittura di cecità. Una delle malattie che la possono provocare è sicuramente il glaucoma: solo in Italia questo disturbo colpisce circa un milione di cittadini. Si tratta di un problema silenzioso, che dà segno della sua presenza solo quando raggiunge uno stadio avanzato.

Compromette il campo visivo

Il glaucoma è una malattia degli occhi che può compromettere il campo visivo e il nervo ottico (fondamentale per la visione). È dovuta essenzialmente a un mancato deflusso

dall'occhio dell'umor acqueo, il liquido trasparente in esso contenuto.

■ L'eccessiva pressione (causata dal liquido che produce la pressione interna all'occhio (infiammazioni, cataratte, difetti elevati della vista), fattori genetici, abuso di farmaci).

■ Il ruolo fondamentale, però, è ricoperto dalla pressione intraoculare, il fattore di rischio più importante per lo sviluppo della malattia. Si considera alta una pressione superiore a 21 millimetri di mercurio (mmHg). Ecco perché tenere sotto controllo questo parametro è essenziale. Soprattutto dopo i 40 anni, quando è più facile andare incontro alla malattia.



IL RUOLO DELLA PRESSIONE È FONDAMENTALE

Il glaucoma è causato da un insieme di fattori, come disturbi di natura circolatoria e vascolare, problemi interni all'occhio (infiammazioni, cataratte, difetti elevati della vista), fattori genetici, abuso di farmaci.

■ Il ruolo fondamentale, però, è ricoperto dalla pressione intraoculare, il fattore di rischio più importante per lo sviluppo della malattia. Si considera alta una pressione superiore a 21 millimetri di mercurio (mmHg). Ecco perché tenere sotto controllo questo parametro è essenziale. Soprattutto dopo i 40 anni, quando è più facile andare incontro alla malattia.

UN ESAME SEMPLICE

Per valutare la pressione interna dell'occhio si effettua la cosiddetta misurazione del tono oculare.

■ In pratica, si instillano nell'occhio alcune gocce di collirio anestetico, dopodiché lo specialista appoggia delicatamente sull'occhio un piccolo cono di plastica. Questo oggetto è collegato al tonometro, lo strumento che permette di rilevare i valori della pressione dell'occhio. La rilevazione avviene eseguita in diversi momenti della giornata, perché la pressione interna dell'occhio varia molto a seconda delle situazioni (curva tonometrica).

■ In alternativa, si può usare il tonometro a soffiato, che non richiede contatto con la superficie dell'occhio (cornea). È composto da una base, dalla quale si estrae una sonda di puntatura che viene avvicinata all'occhio della persona, il quale deve mantenere lo sguardo fisso e gli occhi ben aperti. Su qualche viene indirizzato un leve getto di aria compressa. In base al grado di deformazione del bulbo oculare viene calcolata la pressione dell'occhio.

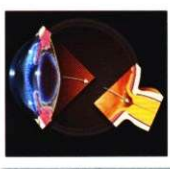
Dall'oculista prima dei 3 e dopo i 40 anni

Il glaucoma è uno dei disturbi più temibili (anche perché è "silenzioso") a cui può andare incontro l'occhio, ma non è l'unico. Oltre ai difetti di refrazione, esistono altre malattie, come la maculopatia o la retinopatia (disturbi a carico della retina).

■ La fascia di età più a rischio è sopra i 40-45 anni. Superata questa soglia, è essenziale sottoporsi ogni anno a visite accurate da un medico oculista.

■ Un'altra soglia di fondamentale importanza è quella dei tre anni. È importantissimo che i genitori portino il figlio dall'oculista entro questa età. In caso di problemi o malattie, infatti, è ancora possibile intervenire con successo per migliorare il caso.

■ Per le altre fasce di età, meno a rischio, bastano controlli ogni due-tre anni, a meno che non ci siano difetti di refrazione, che vanno valutati ogni anno.



Una visita approfondita

La visita oculistica non si basa solo sul controllo della pressione. In genere, il medico procede anche controllando la vista ed eventuali difetti di refrazione ed effettuando altri tipi di esami. I più comuni sono:

- la **gonioscopia**: è un esame fastidioso, ma di fondamentale importanza per la diagnosi precoce del glaucoma. Infatti, permette di valutare l'estensione dello spazio compreso tra la cornea, l'iride e il cristallino (tre parti fondamentali dell'occhio). Si esegue appoggiando una speciale lente sull'occhio e utilizzando uno specchio inclinato;
- l'**esame del fondo dell'occhio**: valuta la testa del nervo ottico (papilla), che appare pallida e scavata in caso di

sofferenza. Si esegue dopo aver instillato negli occhi qualche goccia di un collirio speciale, che permette la dilatazione della pupilla per una migliore visione dell'interno del bulbo oculare;

- la **perimetria**: cioè la valutazione del campo visivo. Consente di sapere con precisione di quanto si è ridotta l'area di visione della

Il decalogo salva-visione

Ecco le regole auree di prevenzione fornite dalla Iapb (per saperne di più vedere il sito www.iapb.it).

- 1 Sottoporsi regolarmente a una visita oculistica di controllo, comprensiva di esame del fondo oculare. Se si soffre di malattie, come diabete, problemi al sistema immunitario o vascolari è necessario recarsi da un medico oculista di fiducia almeno una volta ogni sei mesi.
- 2 Non trascurare alterazioni della visione, come i lampi luminosi o l'annebbiamento della vista: in questi casi è sempre meglio fare un controllo.
- 3 Utilizzare sempre occhiali da sole con filtri a norma di legge sia nelle giornate più assoliate sia al mare e in montagna.
- 4 Periodicamente provare a leggere chiudendo un occhio alla volta. Se si nota che con un occhio si vede peggio dell'altro o, soprattutto, se si osserva che le righe sono storte, allora meglio andare dall'oculista per una visita, facendo un esame del fondo oculare.

Se si hanno gli occhi rossi non mettere colliri senza aver prima consultato l'oculista, a meno che non si tratti di lacrime artificiali.

Quando si è alla guida o di fronte allo schermo della tv o del pc utilizzare gli occhiali che ha prescritto l'oculista.

Mangiare tutti i giorni frutta e verdura fresca: l'apporto vitaminico è importante per prevenire serie malattie, come la degenerazione maculare senile. Inoltre, bere almeno un litro di acqua al giorno, rende più difficile la comparsa di corpi mobili vitreali (le cosiddette mosche volanti).

Attenzione a cosa entra negli occhi: polveri, trucco e detersivi sono agenti che provocano infiammazione e arrossamento. Nel caso in cui avvenga il contatto con una di queste sostanze e si manifesti irritazione degli occhi andare dall'oculista prima di iniziare una cura.

Per pulire le lenti vanno sempre utilizzati liquidi specifici. In presenza di arrossamento, dolore o secrezione sospendere l'uso delle lenti fino a nuova indicazione dell'oculista per non complicare eventuali malattie.

Non usare mai i "rimedi fai-da-te" camomilla, olio, cotone caldo, eccetera: generalmente contribuiscono soltanto a peggiorare i problemi.

→ segue da pag. 71

Un fine settimana di controlli gratuiti

Si chiama "Una visita ti salva la vista" l'iniziativa che coinvolgerà 36 piazze italiane l'11 e il 12 ottobre.

■ Organizzata dall'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-Iapb Italia onlus, che porta avanti programmi insieme all'Ons (Organizzazione mondiale della sanità), con la collaborazione delle sezioni provinciali dell'Unione italiana dei ciechi e degli ipovedenti (UicI), prevede controlli gratuiti della pressione oculare (uno dei fattori di rischio più rilevante per lo sviluppo del glaucoma).

■ Tutti i cittadini con più di 35 anni possono usufruire della visita, che sarà

effettuata da medici oculisti presidi in tre gazebo allestiti in varie parti d'Italia.

■ Per maggiori informazioni sulle iniziative, ma per la prevenzione della cecità-Iapb Italia onlus, è possibile chiamare il numero verde della Iapb Italia onlus, 800.068586, attivo tutti i giorni feriali, dalle ore 10 alle 13.

Le Befane, Mantova (p.zza Marconi), Torino (p.zza Castellino), Como (p.zza Duomo), Agrigento (p.zza Cavour), Foggia (p.zza Cavour), Latina (p.zza S. Francesco-Fondi), Campobasso (p.zza E. Chanoux), Varese (via Marconi), Ragusa (p.zza Libertà).



LA CAMPAGNA PER I BAMBINI

Il 6 ottobre è partita anche la campagna italiana 2008-09 dal titolo "Aprì gli occhi!". È rivolta a oltre 60.000 bambini, di 35 città e province. Prevede uno spettacolo scientifico-educativo nelle scuole elementari e ha l'obiettivo di insegnare agli scolari a prevenire i disturbi oculari per preservare la loro vista.

■ È stata ideata e realizzata dall'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-Iapb Italia onlus per spiegare ai più piccoli come proteggere gli occhi, in collaborazione col ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali e con le sezioni provinciali dell'Unione italiana ciechi e ipovedenti.

Scrittura di Silvia Pinazzi. Con la consulenza del professor Corrado Balacco Gabrieli, direttore del dipartimento di Scienze oftalmologiche dell'Università La Sapienza di Roma-policlinico Umberto I e presidente della SIO (Società oftalmologica italiana) e del professor Filippo Civinini, ricercatore all'università La Sapienza di Roma-policlinico Umberto I.